



令和7年10月24日
我孫子市立我孫子第一小学校

11月

千葉のめぐみを味わおう

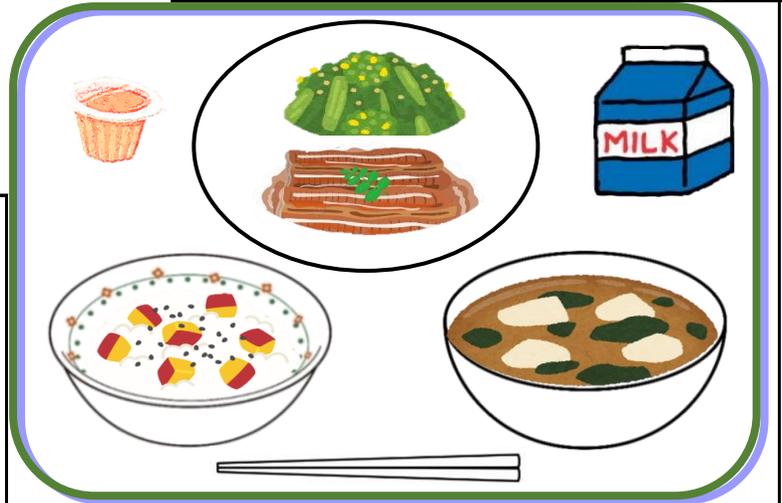
実りの秋がやってきました。千葉県でもたくさんの大地の恵みが収穫を迎えています。野菜や果物だけでなく、海に囲まれ温暖な気候の千葉県では漁業や酪農も盛んで、肉や魚、たまご、牛乳、のり、花など多くの農林水産物が生産されています。

千葉のめぐみを、千葉県で住む人で消費しようという取り組みが「地産地消」です。千葉県では「地」に千葉県の「千」をあてて、「千産千消」と表現しています。

千産千消デーのメニュー紹介

我孫子第一小学校の千産千消デーは11月14日です

| | |
|--|---|
| <p>あびこさんやさい ちぎあ ＜我孫子産野菜の千草和え＞ 千葉県でとれた卵を炒り卵にし、我孫子産野菜とあえました。</p> | <p>いわし にんじん ＜鰯の唐揚げ人参ソースがけ＞ ぎょかくりょうぜんこくだい い 漁獲量全国第3位のいわしを揚げて、特産の人参をソースにしてみました。</p> |
|--|---|



＜ひとくちいちご 牛乳プリン＞
千葉県産の生乳を使用した、いちご牛乳プリンです。

ぎゅうにゅう
＜牛乳＞
千葉県は日本酪農発祥の地です。生乳の生産量は全国第6位。



＜さつまいもごはん＞
給食のお米は1年を通して我孫子市でとれた「コシヒカリ」を使っています。特産のさつまいもを入れて給食室で炊きあげました。

だいこん みそしる
＜大根の味噌汁＞
特産の大根を使って味噌汁をつくります。大根の生産量は全国1位です。

11月8日は「いい歯の日」



むし歯にならない食生活のコツ

| | | | |
|-----------------|---------------------|----------------------|-----------------------|
| <p>よく噛んで食べる</p> | <p>おやつをダラダラ食べない</p> | <p>飲み物は甘くないものを選ぶ</p> | <p>食べたらしっかりは歯をみがく</p> |
|-----------------|---------------------|----------------------|-----------------------|

食事をおいしく食べること、心と体の健康に深く関わってきます。むし歯があって食べものがうまくかめないということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯を作りましょう。

11月24日は「和食の日」

2013年に「和食；日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。それを受けて11月24日を日本の食文化について見直し、「和食」文化の保護・継承の大切さについて考える日として「和食の日」と制定されました。これは料理としての和食だけでなく、和食には、日本人が「自然を大切にする心」がたまっています。食べ方や考え方にも、特別なルールや習慣があります。

和食の4つの特徴



| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>たよう しんせん しょくざい 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重</p> | <p>けんこうてき しょくせいかつ 健康的な食生活をささぐえよう 支える栄養バランス</p> | <p>しぜん うつく きせつ 自然の美しさや季節の移ろいの表現</p> | <p>しょうがつ ねんちゅうぎょうじ 正月などの年中行事との密接な関わり</p> |
|---|--|---|--|

日本の食文化を大切にするために心がけたいこと

| | | | |
|------------------------------------|--|----------------------------------|---|
| <p>しょっき ただ なら 食器を正しく並べましょう</p> | <p>「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めてい いましょう</p> | <p>はし ただ つか お箸を正しく使いましょう</p> | <p>ちいき つた きょうどりょうり 地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってきましょう</p> |
|------------------------------------|--|----------------------------------|---|

＜ご家庭へのお願い＞

空気が乾燥しはじめ、肌寒く感じることも増えてきました。これからの季節はさまざまな感染症が流行り始めます。感染症予防・衛生意識向上のため、11月より給食準備中は全員マスクを着用します。毎日清潔なマスクを持たせてくださいますよう、ご協力をお願いします。

